

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

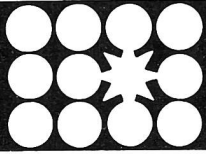
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Pour les plongeurs:

un peu de condition physique générale

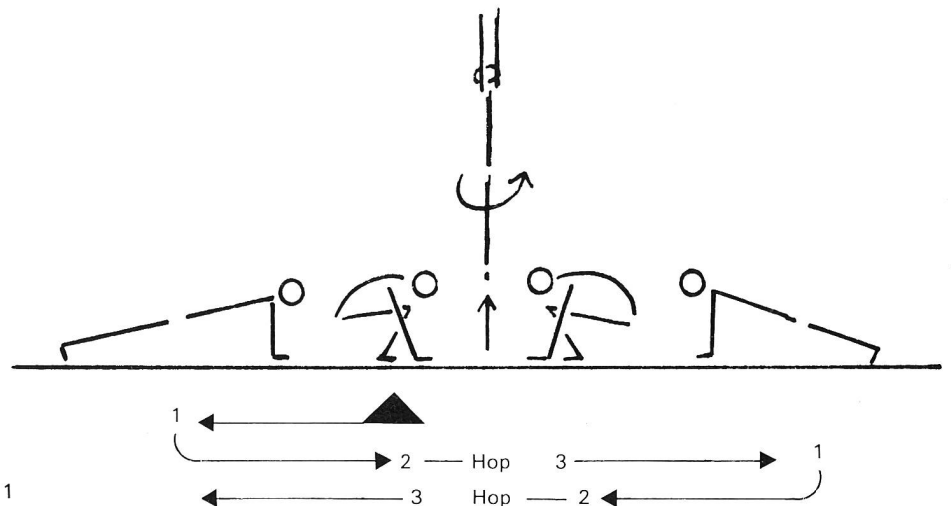
André Metzener

Ces exercices se font après un échauffement individuel normal.

1. Départ en position accroupie, mains au sol (1)

- Lancer les 2 jambes tendues en arrière.
- Revenir accroupi.
- Sauter debout avec un $\frac{1}{2}$ tour et retour immédiat à la position accroupie.
- Lancer les jambes tendues en arrière...
- et ainsi de suite sans interruption.

Séries de 10 à 20.

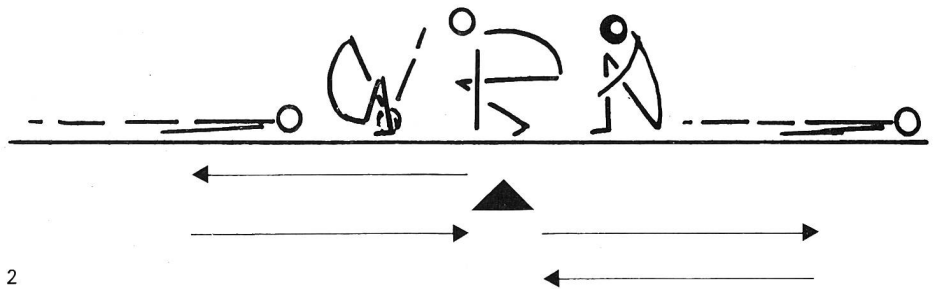


2. Départ de la position accroupie (2)

- $\frac{1}{2}$ roulade en avant à la position couchée dorsale.
- Roulade en arrière à la position couchée dorsale.
- Roulade en avant à la position couchée dorsale.
- Et ainsi de suite sans interruption.

Par série de 10 cycles.

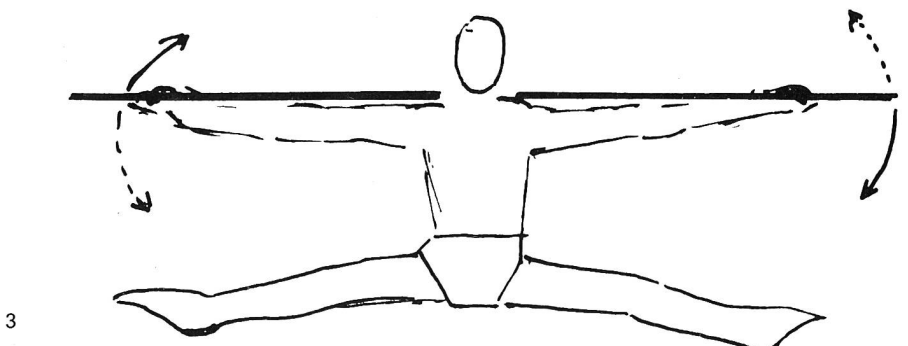
Veiller à une exécution correcte: grouper serré, et pour chaque position couchée, tendre les bras le long du corps.



3. Avec une haltère de 2 à 5 kg dans chaque main, bras fléchis, mains à hauteur d'épaules

- Courir sur place en levant les genoux, en tendant et fléchissant alternativement les bras.

Séries de 30 sec.



4. Par couples

- A couché sur le sol roule de côté et se lève.
- B saute par-dessus A, se couche et fait une roulade de côté.
- A saute par-dessus B, se couche... et ainsi de suite.

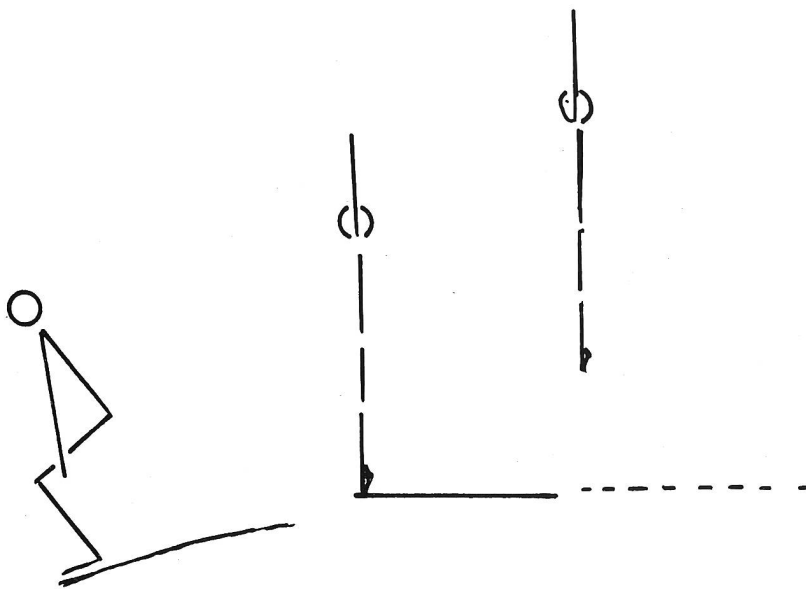
Séries de 10 à 20.

5. Exercice de rotation du torse (3) pour le renforcement de la musculature (pour les tire-bouchons)

Départ en position assise, jambes écartées, torse vertical, une barre de reek sur les épaules, tenues par les bras tendus.

- Tourner vivement le torse à gauche et à droite, mais sans aller à fond du mouvement. (Remarque: Si l'on va à fond, l'effet n'est plus de force mais d'assouplissement!)

- Autre forme d'exécution: Départ arrêté pour chaque rotation du torse.

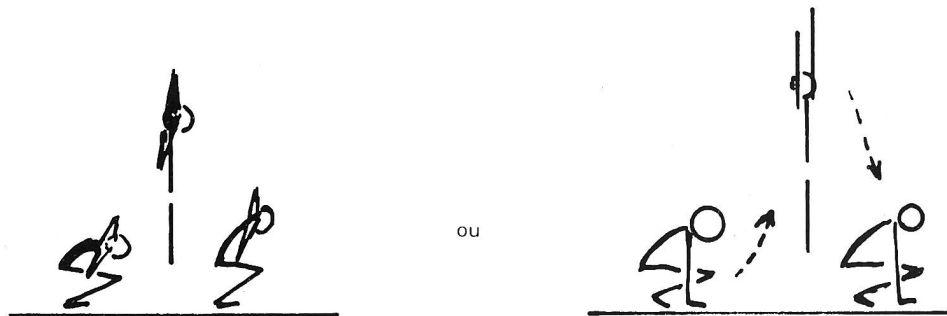


6. Au tremplin (de 1 m ou de 3 m)

A l'extrémité du tremplin sauter le plus haut possible 10 fois de suite sans interruption. A chaque saut, jambes tendues et serrées, blocage des muscles fessiers et abdominaux. Cercle de bras précis: rester un moment en haut, puis descente vive de côté (paumes tournées vers le bas) et élan très rapide en avant en haut.

7. Au «trampoline»:

Assis - ½ tire-bouchon - assis.
Tourner alternativement à gauche et à droite, c'est-à-dire toujours du même côté de l'engin.
Séries de 20.



8. Sauts de grenouille

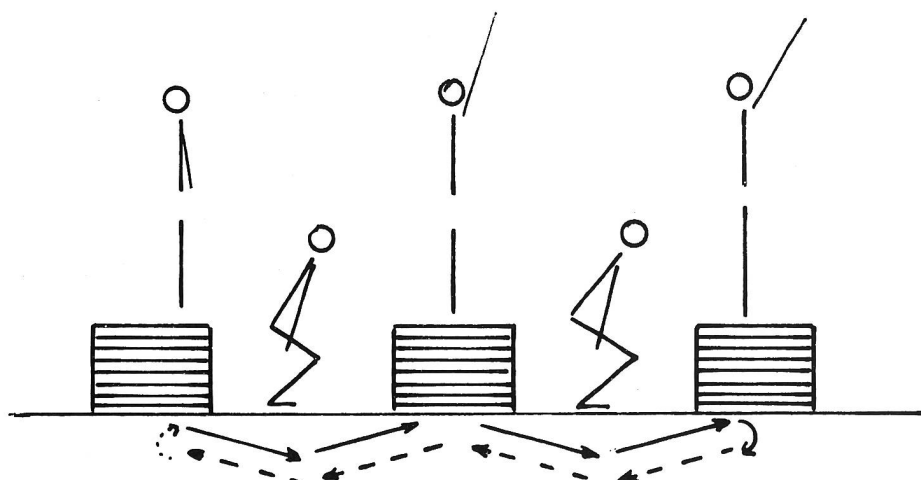
Deux variantes d'exécution: en tenant les mains jointes derrière la nuque, coudes écartés, ou bien en lançant les bras en avant en haut lors du saut et en les ramenant en avant en bas au sol pour la flexion.

9. Exercice plyométrique

D'un caisson, sauter à pieds joints au sol, en fléchissant les jambes environ à angle droit, rebondir immédiatement sur le caisson suivant. (Sans arrêt ni mouvement de ressort.)

Séries de 8 à 10 sauts.

Repos de 10 à 15 min. entre les séries.



10. Corde à sauter

- 3 à 5 séries de 120 à 200 sauts à pieds joints. (compter tous les 2 sauts: 60 à 100)
- Alternier 5 sauts debout à pieds joints et 1 saut en position accroupie. Environ 1 minute.

11. Cross-country

Courir sans interruption, sagement, en rythmant la respiration sur les pas: 10 minutes au minimum, puis 15 à 20 minutes.